Lumpia - Philippinische Frühlingsrollen mit Schweinefleisch

Weltküche / Vorspeise

Détail de la recette

Par Qookster



Difficulté	Couverts	Prix	Préparation	Cuisson
Facile	6-8	$	45min	5min

Heute nehme ich euch mit auf eine kulinarische Reise auf die Philippinen, um dort einen authentischen Snack zu geniessen: Lumpia! Es handelt sich dabei um eine Art Frühlingsrolle, die traditionell mit Schweinefleisch gefüllt wird. Alternativ sind aber natürlich auch Füllungen mit Poulet, Rindfleisch oder Crevetten möglich. Ich verrate euch das Rezept für die einfachste Version, die aber auch noch mit weiteren Zutaten wie z.B. Wasserkastanie, Kohl, frischen Kräutern oder Pilzen weiter verfeinert werden kann. Im Gegensatz zu den Frühlingsrollen sind die Lumpia im Allgemeinen etwas länger und dünner. Sie werden in der Regel als Vorspeise mit süss-saurer Sauce serviert. Ausserdem lassen sich vor dem Frittieren sehr gut einfrieren, so dass du jederzeit einen kleinen Vorrat hast. ;)

Liste des ingrédients

- 1 Päckchen Lumpia-Teigblätter (ca. 25 Stück)
- 800g gehacktes Schweinefleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 /2 Bündel Koriander oder glatte Petersilie
- 1 EL Soja-Sauce
- 1 TL Sesamöl
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 Ei
- Öl zum Frittieren

Étapes de préparation

1

Zwiebel, Karotte, Knoblauch und den Koriander fein hacken. Alles gut mit dem Fleisch vermengen und anschliessend mit dem Ingwer, Soja-Sauce, Sesamöl, sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



2

Ein Lumpia-Blatt auf eine saubere Arbeitsfläche legen und 2 Teelöffel Füllung auf das untere Drittel des Blattes geben. Den unteren Teil des Blattes über die Füllung falten, dann beide Seiten und anschliessend rollen. Die Enden können mit etwas verquirltem Ei verschlossen werden.



3

Den Vorgang solange wiederholen, bis alle Blätter und die Füllung aufgebraucht sind. Du kannst die Lumpia nun einfrieren oder gleich frittieren, je nachdem wie viele du essen möchtest.



4

Ein Ölbad auf 170°C erhitzen und die Lumpia in kleinen Portionen (3-4 auf einmal) während etwa 3-4 Minuten goldgelb und knusprig frittieren.



5

Auf Haushaltspapier abtropfen lassen und noch heiss mit süss-saurer und scharfer Sauce servieren. Guten Appetit!

